PRODDIGE

FICHE PRATIQUE N°6

SCD	Communauté d'échanges de pratiques PrODDige	Juin 2026

Cette fiche pratique est proposée dans le cadre de la Communauté d'Echanges de Pratiques (CEP) animée par le Service de Coopération au Développement dans le cadre du projet PrODDige. Les rencontres de la CEP réunissent les acteurs d'accompagnement des parcours volontaires qui souhaitent échanger sur leurs pratiques d'accompagnement et de mobilisation des volontaires, en particulier dans le cadre du volontariat de réciprocité.

L'ACCOMPAGNEMENT DES DIFFICULTÉS PSYCHO-ÉMOTIONNELLES DES VOLONTAIRES

L'impact de l'expatriation

Une expérience d'expatriation solidaire peut avoir un impact émotionnel fort sur les volontaires en raison de :
· l'éloignement avec les proches
· la découverte d'un nouvel environnement culturel
· la perte des repères habituels

👉 Il s'agit d'une expérience émotionnellement intense, surtout pour un public jeune en transition vers l'âge adulte.





La Balance Ressources / Vulnérabilités

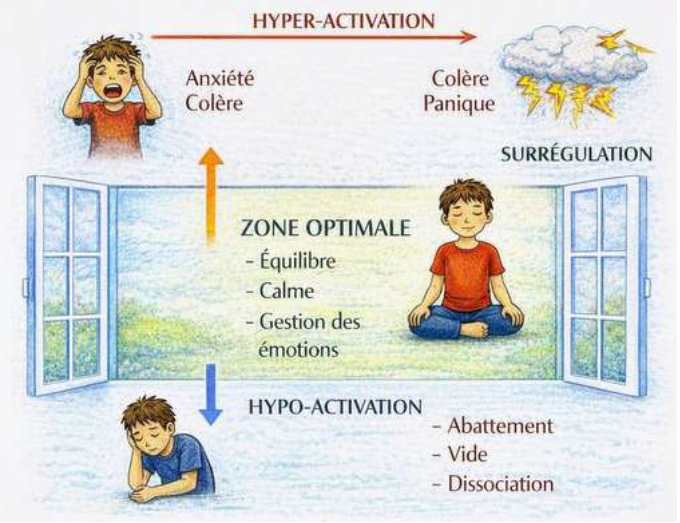
Chaque volontaire se situe dans un équilibre entre :
- ✅ ses ressources (soutien, capacités, expérience)
- ⚠️ ses vulnérabilités (fatigue, stress, isolement…)

👉 **Le rôle de l'accompagnant est d'aider le volontaire à:**
- Identifier ses vulnérabilités et renforcer ses ressources
- Prendre du recul pour transformer les difficultés en expérience et en apprentissages

La fenêtre de tolérance

🟢 Zone stable → gestion émotionnelle OK
🔴 Hyperactivation → stress, colère, agitation
🔵 Hypoactivation → retrait, fatigue, déconnexion

👉 **Le rôle de l'accompagnant est d'aider le volontaire à**:
- Identifier l'amplitude de sa fenêtre de tolérance
- Revenir dans sa fenêtre de tolérance quand il en sort
- Augmenter sa fenêtre de tolérance





Principales difficultés psycho-émotionnelles rencontrées par les volontaires en France

🏠 Difficultés liées à la distance

- Isolement sur place
- Mal du pays / éloigement d'avec les proches
- Gestion des problématiques familiales à distance (maladie, deuil…)

🌍 Adaptation interculturelle

- Adaptation à une nouvelle routine (climat, alimentation…)
- Difficultés linguistiques
- Difficultés de compréhension des procédures administratives
- Vécu du racisme et des discriminations
- Confrontation à l'individualisme

💼 Mission et organisation du travail

- Adaptation à un rythme et une charge de travail plus soutenus
- Prise en main des outils informatiques
- Adaptation au cadre professionnel et à la culture de travail
- Attentes fortes des structures d''accueil en termes d'autonomie et de prise d'initiatives de la part des VSI de Réciprocité, qui peuvent être difficiles à atteindre pour les volontaires

💰 Difficultés financières

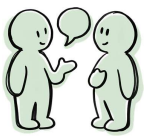
- Coût de la vie / précarité ressentie
- Possible pression familiale (notamment financière)

🎯 Projection sur l'après-volontariat

- L'incertitude quant à l'avenir professionnel ou personnel, au retour, peut créer un sentiment d'insécurité dès le début du volontariat

⚠️ **Certaines difficultés sont peu exprimées pendant la mission et ressurgissent au moment de l'entretien ou du bilan retour.**

⚠️ **L'accompagnement doit être adapté en fonction du degré d'intensité des difficultés.**
La réorientation vers des professionnels de la santé mentale doit être privilégiée en cas de difficultés graves (trauma, burn-out etc.).



Posture de l'accompagnant

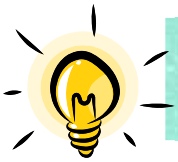
✅ À privilégier

- Instaurer une relation de confiance
- Pratiquer une écoute active et bienveillante
- Faire preuve d'empathie
- Faire preuve de respect
- Rester dans la neutralité / ne pas juger
- Assurer un cadre de confidentialité
- Etre fiable
- Etre disponible
- Se montrer équitable

- Etre pro-actif pour aller chercher les informations auprès du volontaire sans être intrusif
- Mettre des ressources à disposition du volontaire (informations, lieux ressources etc.)
- Privilégier une attitude qui invite à échanger d'adulte à adulte
- Valoriser et encourager

🚫 **À éviter**

- Se substituer au volontaire et faire à sa place / il faut trouver le juste équilibre entre soutien et autonomie
- l'accompagnant n'est ni un ami, ni un psychologue, ni un juge



Quelques bonnes pratiques...

📌 **Avant la mission**

- Informer les volontaires sur le coût de la vie en France
- Mettre en relation les futurs volontaires avec d'anciens volontaires afin qu'ils puissent se projeter concrètement dans leur futur quotidien.
- Associer les familles à la préparation au départ pour qu'elles comprennent bien le cadre d'engagement du volontariat et la réalité économique des volontaires
- Renforcer les liens entre structures d'accueil en France et structures d'envoi dans les pays d'origine et les impliquer dans la préparation au départ des volontaires

📌 **Pendant la mission**

- Mettre en place un suivi régulier par la structure d'accueil et si possible par la structure d'envoi
- Compléter les temps d'accompagnement formels par des espaces d'échange informels, propices au dialogue et au renforcement du lien
- Développer un accompagnement partagé du volontaire au sein de la structure d'accueil pour lui permettre d'identifier plusieurs personnes référentes vers lesquelles se tourner en cas de besoin
- Favoriser la création d'un cercle de confiance autour du volontaire pour qu'il se sente à l'aise tout au long de son parcours, notamment grâce à l'implication des bénévoles de la structure d'accueil

📌 **Après la mission**

- Anticiper le "vide post-volontariat", en échangeant avec le volontaire sur ses projets personnels et professionels au retour, en lien avec la structure d'envoi éventuellement
- Mettre en place un temps de "bilan & relecture d'expérience" et offrir aux volontaires un espace d'expression pour leur permettre de partager leurs éventuelles inquiétudes ou interrogations pour la suite

Organisations ayant participé à la rencontre du 16/06/2026: ADOS, Le Créneau Solidarités Jeunesse, Centre social La Magic, MPT Petit Charran, RESACOOP, SCD, Solidalyon, Tetraktys, CREDI-ONG (Bénin), Sterna Africa (Côte d'Ivoire), UJPOD (Togo), France Volontaires Côte d'Ivoire

Le projet PrODDige est cofinancé par l'Agence Française de Développement, le Ministère de l'Europe et des affaires Etrangères et la Métropole de Lyon.